



Promenadens landskap

– en promenadstudie med ett miljöpsykologiskt perspektiv

The landscape of walking - a walking study with an environmental psychology perspective

Elsa Höglund

Självständigt arbete • 15 hp

Sveriges lantbruksuniversitet, SLU

Fakulteten för landskapsarkitektur, trädgårds- och växtproduktionsvetenskap

Landskapsarkitekturprogrammet

Alnarp 2021



Promenadens landskap – en promenadstudie med ett miljöpsykologiskt perspektiv

The landscape of walking - a walking study with an environmental psychology perspective

Elsa Höglund

Handledare: Petra Thorpert, SLU, Institutionen för landskapsarkitektur, planering och förvaltning

Examinator: Anna Jakobsson, SLU, Institutionen för landskapsarkitektur, planering och förvaltning

Omfattning: 15 hp

Nivå och fördjupning: Grundnivå, G2E

Kurstitel: Självständigt arbete i landskapsarkitektur

Kurskod: EX0845

Program/utbildning: Landskapsarkitektprogrammet

Kursansvarig inst.: Institutionen för landskapsarkitektur, planering och förvaltning

Utgivningsort: Alnarp

Utgivningsår: 2021

Nyckelord: promenadstudier, Kaplan och Kaplan, Attention restoration theory, promenader, fysisk aktivitet

Sveriges lantbruksuniversitet, SLU

Fakulteten för landskapsarkitektur, trädgårds- och växtproduktionsvetenskap

Institutionen för landskapsarkitektur, planering och förvaltning

Sammanfattning

I den här studien undersöks hur olika miljöer i stadsrummet upplevs av ungdomar. Studien har genomförts med hjälp av promenadstudier som metod. Resultaten analyseras med hjälp av Attention restorative theory av Kaplan och Kaplan. Deras teori är utformad för att utvärdera vilka miljöer som verkar återhämtande för människor.

De miljöer som upplevdes som behagliga har varit möjliga att koppla till Attention restoration theory. Exempel på dessa är miljöer med gröna inslag så som skog, trädgård och trädallé. I studien har det framkommit att de små detaljerna i stadsrummet har betydelse. Promenadstudier är ett bra arbetssätt för att få kunskap om dessa detaljer som inte syns när arbete sker i plan. Den förbättring av samhällsplaneringen som krävs för att stadsmiljöerna ska bidra till ökad fysisk aktivitet kan mycket väl bygga på promenadstudier.

Nyckelord: promenadstudier, Kaplan och Kaplan, Attention restoration theory, promenader, fysisk aktivitet

Abstract

This study examines how different surroundings in the urban space are experienced by young people. The study was conducted using walking studies as a method. The results are analyzed using Attention restorative theory by Kaplan and Kaplan. Their theory is designed to evaluate different settings and if they have a restorative effect on humans.

It has proved possible to analyze the results from the walking study using the Attention restoration theory. Examples of attractive settings are green elements such as forests, gardens and avenues with trees. In the study, it has emerged that the small details in the urban space are important. Walking studies are a good working method to gain knowledge about these details that are not visible when working at the desk. The improvement in community planning that is required for the urban environments to contribute to increased physical activity may well be based on walking studies.

Keywords: walking studies, Kaplan and Kaplan, Attention restoration theory, walks, physical activity

Innehållsförteckning

1. Inledning.....	6
1.1. Bakgrund	6
1.1.1. Orsaker till stillasittande.....	7
1.1.2. Gårdagens samhällsplanering – påfrestande för hälsa och miljö.....	7
1.1.3. Framtidens samhällsplanering – grönska för hälsa och miljö.....	8
1.2. Syfte och mål.....	8
1.3. Frågeställningar.....	9
1.4. Metod.....	9
1.4.1. Promenadstudien.....	9
1.4.2. Promenadstudiens genomförande.....	11
1.4.3. Urval.....	12
1.4.4. Promenadslingan.....	12
1.4.5. Litteraturstudien och teorianalysen.....	14
1.4.6. Attention restoration theory.....	15
1.5. Avgränsning.....	18
2. Resultat av promenadstudiens och analys av Attention restoration theory ...	19
2.1. Upplevelsen av de olika promenadsträckorna	19
2.1.1. Den hårdgjorda transportsträckan	21
2.1.2. Skogen.....	22
2.1.3. Villaområdet.....	24
2.1.4. Flerfamiljshusområdet	26
2.1.5. Trädallén	28
2.1.6. Fältet	30
3. Diskussion och slutsats	32
3.1. Diskussion av resultatet.....	32
3.2. Metoddiskussion.....	33
3.3. Avslutning och framtida studier	34
Referenser.....	35
Bilaga 1.....	37

1. Inledning

1.1. Bakgrund

För att kropp och hjärna ska må bra är det viktigt att vara fysiskt aktiv. Promenader som ett sätt att hålla sig fysiskt aktiv har intresserat mig under lång tid eftersom jag upplever att det är en underskattad motionsform. Promenader är även en aktivitet som passar väldigt många. Speciellt med tanke på att de flesta människor i vårt samhälle är mer stillasittande än aktiva under sin vakna tid. Idag kan många människor med hjälp av sina telefoner se hur många steg de går. Det finns en generell rekommendation att helst gå 10 000 steg per dag för att hålla kropp och hjärna i gång. Jag upplever att det är ett verktyg som allt fler människor använder sig av, speciellt under pandemin. Vistelse utomhus har fått större betydelse under pandemin för att kunna umgås utan att bidra till smittspridning. För mig personligen har pandemin lett till väldigt mycket stillasittande och jag har kämpat hårt för att få till 10 000 steg i mobilen varje dag. Jag gick så många promenader att jag till slut inte ville sätta en fot utanför dörren. För mig kändes det som att det var utemiljöerna som stoppade mig. Anledning till att jag kände så intresserad mig och la grunden till det här arbetet. Många miljöer idag är utformade efter andra faktorer än fysisk aktivitet. Det är viktigt att ha kunskap om hur samhällsplanering påverkar människors tillgång till fysisk aktivitet för att kunna argumentera för en mer rörelsevänlig planering.

Dessutom finns det forskning inom miljöpsykologi som talar för att vi människor mår bättre av att vistas i vissa miljöer. Jag blev nyfiken på om det möjligtvis finns något samband mellan miljöer som människor tycker om och det forskning visar i miljöpsykologin. Genom att promenera med gymnasieungdomar i olika miljöer tänkte jag att jag skulle få större förståelse för vilka element som anses vara attraktiva i stadsrummet. Jag tänker att som blivande landskapsarkitekt är det viktigt att kunna planera och gestalta miljöer som bjuder in till promenader för att gynna folkhälsan. Med den här studien tar jag ett litet steg på den vägen.

1.1.1. Orsaker till stillasittande

Innan studien redovisas kan det vara intressant att ge lite bakgrund till orsakerna till att människor är alltmer stillasittande. De flesta människor sitter mer än vad de rör sig under sin vakna tid (Folkhälsoinstitutet, 2012; Hansen, 2016). Det bidrar till många negativa konsekvenser och har under den senaste tiden uppmärksammats som en av vår tids stora samhällsutmaningar. Stillasittandet kan ses som en epidemi eftersom det leder till dålig folkhälsa med en rad olika sjukdomar som följd och många är drabbade (Faskunger, 2007). Att så många människor är alltmer fysiskt inaktiva och stillasittande beror på flera olika faktorer och för att få bukt med problemet krävs insatser från flera olika håll. För att kunna hantera de utmaningar som stillasittandet ger måste vi först förstå hur det har blivit ett så stort problem. Vid en snabb tillbakablick kan det konstateras att problemet har kommit krypandes de senaste årtiondena (Faskunger, 2007; Boverket, 2012). Det beror på flera faktorer och mycket har med våra beteenden att göra. Våra beteenden beror dels på individuella val, dels på hur samhällen är uppbyggda (Faskunger, 2007, s. 37). Ofta hänger dessa två ihop, ett exempel är att många tar bilen till jobbet i stället för att cykla eller gå. Det är både ett individuellt val att ta bilen samtidigt som samhället är uppbyggt på ett sätt att det är enkelt att ta bilen. Ett annat exempel är att allt fler jobb är stillasittande framför en skärm och på fritiden spenderas även mycket tid framför olika skärmar. I rapporten *Den byggda miljöns påverkan på fysisk aktivitet* av Faskunger (2007) framgår det att två viktiga faktorer som bidrar till stillasittande är inaktiv transport och mycket skärmtid. Med inaktiv transport menas främst bilåkande. Med aktiv transport menas till exempel cykling och gång.

1.1.2. Gårdagens samhällsplanering – påfrestande för hälsa och miljö

Vad finns det då för kopplingar mellan fysisk aktivitet och samhällsplanering? Det har skett stora förändringar i samhällsplaneringen de senaste årtionden. Boverket har skrivit en rapport på regeringens uppdrag *Samhällsplanering som stimulerar till fysisk aktivitet* (Boverket, 2012). I rapporten framkommer det att sedan 1950-talet har biltrafiken getts en central plats i planeringen av städer och samhällen (Ibid). Utvecklingen har missgynnat hållbara transportsätt som gång, cykel och kollektivtrafik som har positiv påverkan på fysisk aktivitet och miljö (Ibid). Städer har utformats efter bilen eftersom den snabbt blev en symbol för välstånd och frihet. Tidigare var våra städer mer kompakta och det var ofta nära mellan bostad, arbete, skola, handel osv. Närheten bidrog till att de flesta människor var fysiskt aktiva i större utsträckning. Gatorna som fanns var utformade för att passa fotgängare och cyklister (Ibid). Idag är snarare gatorna utformade för att passa bilister. För att kunna hantera utmaningar som stillasittandet ger måste vi forma om våra samhällen

så att det både motverkar en stillasittande livsstil och stimulerar till fysisk aktivitet i vardagen (Ibid).

1.1.3. Framtidens samhällsplanering – grönska för hälsa och miljö

Hur ska vi tänka framåt kring rörelse och planering? Vi människor är skapade för att röra på oss och vi behöver vara fysiskt aktiva för att våra kroppar och hjärnor ska må bra (Hansen, 2016). Som tidigare nämnts kan fysisk inaktivitet och stillasittande leda till en rad olika sjukdomar och andra negativa konsekvenser. Med fysisk aktivitet menas allt från dammsugning till hård löpträning. Forskning har visat att promenader på endast 20 minuter har positiv påverkan på våra hjärnor, det ökar bland annat kreativiteten, koncentrations-förmågan och sömnen (Ibid). Promenader kan till exempel motverka olika demenssjukdomar och psykiska sjukdomar (Ibid). Fysisk aktivitet har blivit allt vanligare att få skrivet på recept för att det har så positiva effekter utan biverkningar (Ibid). Men det finns olika saker som hindrar människor från att vara fysiskt aktiva. Det kan kännas jobbigt och svårt att ta sig ut på en promenad för någon som lider av en sjukdom eller är nedstämd. Olika miljöer kan underlätta fysisk aktivitet mer eller mindre (Faskunger, 2007). Därför är det viktigt att det finns en förståelse och kunskap hos de som ansvarar för samhällsplanering om vad som uppmuntrar till promenader i stadsrummet. Det är även viktigt att kunskapen tillämpas så att uterum utformas på ett sätt som underlättar och uppmuntrar till aktivitet. Faskunger skriver att det är viktigt att lyfta grönområdets betydelse för fysisk aktivitet, rekreation, friluftsliv och aktiv transport (Ibid, s. 50). Grönområden är ett viktigt inslag i byggd miljö, det genererar många ekosystemtjänster så som luftrening, biologisk mångfald och har även positiva hälsoeffekter för oss människor. Även hur andra miljöer som inte är grönområden är utformade har betydelse för människors fysiska aktivitet.

1.2. Syfte och mål

Om de som planerar och utformar utemiljöer har en större förståelse kring hur stadsrum och landskap bjuder in till eller minskar lusten till promenader finns det chans att fler personer kommer ut och promenerar. Syftet med den här studien är att fördjupa förståelsen för vilka miljöer i stadsrummet som uppskattas av unga människor och se om det finns någon koppling till de fyra kriterier i Attention restoration theory, *komma ifrån, vidd, fascination* och *kompatibilitet*.

Målet är att få mer kunskap om hur stadsmiljöer uppfattas. Det kan i förlängningen användas som ett underlag som kan inspirera och påverka utformningen av nya

stadsdelar eller bostadsområden. Om de miljöer som uppskattas av unga människor och som anses som återhämtande enligt forskning inom miljöpsykologi tas i beaktande vid planering av utemiljön skulle det i sin tur kunna bidra till ökad fysisk aktivitet och bättre folkhälsa. För att det ska kunna ske behövs mer kunskap. Den här studien kan bidra i någon liten mån.

1.3. Frågeställningar

I studien besvaras följande två frågor:

1. Hur upplever ungdomar olika miljöer under en promenad?
2. Hur kan svaren tolkas utifrån Attention restoration theory?

1.4. Metod

Som bakgrund genomfördes en mindre litteraturstudie för att förstå hur samhällsplaneringen påverkar människors fysiska aktivitet. Promenadstudien genomfördes därefter i två delar. Första delen var en promenadstudie som organiserades och genomfördes utifrån litteratur om hur promenadstudier kan användas som metod och dokumenteras. I promenadstudien intervjuades gymnasieungdomar som fick beskriva hur de uppfattade olika miljöer i ett stadsområde. Hur promenadstudien gick till presenteras i detalj under rubriken 1.4.2. Promenadstudiens genomförande. Promenadstudien svarar på arbetets första frågeställning.

Andra delen var en analys där en teori inom miljöpsykologi, Attention restoration theory, tillämpades. Teorin valdes för att ge ökad förståelse för promenadstudiens resultat och svarar på studiens andra frågeställning. Detaljerad beskrivning av teorin finns under rubriken 1.4.6. Attention restoration theory.

1.4.1. Promenadstudien

För att ta reda på hur promenadstudier kan användas och dokumenteras studerades teorier bakom metoden samt några exempel i forskningen. En bok som har haft stor betydelse i den här studien är *Research in Landscape Architecture: Methods and Methodology* (2016). I kapitel 11 i boken beskrivs teorierna bakom promenadstudier som metod och varför det är ett bra sätt att få ny kunskap.

Andra texter som har haft stor betydelse är *The Role of Green Spaces and Their Management in a Child-Friendly Urban Village* av Jansson et al (2016), *Liked, Disliked and Unseen Forest Attributes: Relation to Modes of Viewing and Cognitive Constructs* av Nielsen et al, (2012) och *A New Method of Random Environmental Walking for Assessing Behavioral Preferences for Different Lighting Applications* av Patching et al, (2017). Texterna beskriver forskning i modern tid där promenadstudier har använts som metod. De har spelat en viktig roll i den här studien för att få inspiration till hur promenadstudien skulle gå till och hur den skulle dokumenteras.

Tidigare forskning - promenadstudier

I boken *Research in Landscape Architecture: Methods and Methodology* (2016) beskrivs promenader som en lämplig metod för att få kunskap om landskapet och ett bra sätt att förstå sig på det. Schultz och van Etteger (2016) menar att promenadstudier är särskilt lämpade för studier av komplexa och nya frågor som kräver en nära undersökning av studieobjektet för att skapa förståelse för problemet eller frågeställningen. De menar att själva promenaden som sådan är en experimentell metod som ger utrymme för att undersöka något okänt. Vid promenaderna blir den som undersöker landskapet en del av miljön och får kunskaper som är omöjliga att få vid ritbordet eller datorn (Schultz och van Etteger, 2016). En promenad medför att landskapet upplevs med hjälp av alla sinnen och även olika skiftningar i landskapet, såväl kortvariga som mer långsiktiga kan uppfattas. Genom promenader kan stora ytor undersökas, vilket gör det möjligt att täcka in större områden än vid ett stationärt arbetssätt (Ibid).

Tre konkreta exempel

Promenadstudier är alltså en metod som har testats i tidigare forskning. Hur promenadstudier genomförs respektive dokumenteras kan göras på många olika sätt. Ett exempel är en studie som undersökte barns perspektiv på olika utemiljöer (Jansson et al, 2016). I studien gick barnen i små grupper. Skälet till att de gick i grupper och inte individuellt var att risken för att barnen skulle anpassa sig efter de vuxnas signaler minskar när de är flera (Ibid). Däremot finns det en risk att något barn blir dominant och att somliga inte kommer fram alls. I studien bedömdes intresset av få fram spontana synpunkter väga tyngre än risken för att något barn inte blir hörd. Innan barnen genomförde promenaden fick de titta på en karta och markera ut bland annat var kompisar bodde, sina favoritställen och mindre uppskattade platser. De fick också peka ut platser som de ville visa och på grundval deras synpunkter lades promenad-rutten upp (Ibid).

Ett annat exempel är en studie som har använt sig av promenader som har dokumenterats med fotografier som försökspersonerna tagit (Nielsen et al, 2012). I studien fick personerna gå en snitslad slinga på egen hand. Därefter fick de i uppdrag att gå slingan igen och fotografera fem bilder av inslag de gillade och fem de ogillade. Deltagarna fick motivera sina val av motiv (Ibid).

Ett tredje exempel är en studie som undersökte vad människor föredrog för belysning i uterummet (Patching et al, 2017). Även i detta fall användes promenadstudier som metod. I studien var det fyra lyktstolpar med olika ljus som skulle undersökas. Deltagarnas preferenser undersöktes på olika sätt, dels med en strukturerad promenad som kombinerades med enkät och en uppskattnings-skala, dels en slumpvis promenad. Som ett första steg visades deltagarna runt platsen utan att genomföra någon uppgift. Alla deltagare genomförde därefter båda promenaderna; hälften började med den slumpvisa promenaden och andra hälften med den strukturerade (Ibid). Den strukturerade promenaden följde en förutbestämd ordning mellan lyktstolparna och vid varje stolpe fyllde deltagarna i enkäten och uppskattnings-skalan. Den slumpvisa promenaden genomfördes med hjälp av en tärning. Deltagaren kastade tärningen och gick till den lyktstolpe vars nummer kom upp. Därefter kastade deltagaren tärningen igen och kunde då välja mellan att gå dit tärningen föreslog om hen föredrog den lyktstolpen eller stanna kvar. Vid den slumpvisa promenaden så noterades resultaten av försöksledarna (Ibid). I den här studien jämfördes sedan resultaten av de slumpvisa och strukturerade promenaderna.

1.4.2. Promenadstudiens genomförande

Studien i det här arbetet genomfördes i Uppsala, i en central stadsdel som heter Kåbo. Till skillnad från metoden i Jansson et al, och den slumpvisa promenaden som Patching et al beskriver utgick studien från en redan bestämd rutt som presenteras i detalj nedan, se 1.4.4. Promenadslingan. Anledningen är att det skulle vara enkelt att motivera försökspersoner att vara med i studien genom att ha en tidsbestämd promenad. Innan promenaden påbörjades fick försökspersonerna kort information om vad en landskapsarkitekt är och vad hen gör samt hur studien skulle gå till. Försökspersonerna fick börja med att gå den bestämda promenaden med författaren till den här studien. Efter promenaden markerades promenadslingan på en karta och försökspersonerna fick ringa in de platser eller områden som de uppskattade mest och minst samt ge en motivering.

Hela studien tog ca 40 – 60 minuter per person. Promenaden tog ca 30 minuter att gå och hade förlagts genom olika utemiljöer, se figur 1. Under promenadens gång uppmuntrades deltagarna att ge åsikter om hur de upplevde de olika miljöerna som passerades. Det fanns en rad aspekter som deltagarna skulle besvara och i den mån

de inte gjorde det spontant ställdes frågorna som komplement, se bilaga 1. Efter promenaden fick försökspersonerna titta på en karta över promenaden och bedöma miljöerna. De fick markera de mest respektive minst uppskattade miljöerna, rangordna inbördes inom dessa två grupper och motivera varför. Försökspersonerna fick inga beskrivande ord av författaren om hur de skulle beskriva miljöerna. Utan de fick frågorna: vilka miljöer tycker du bäst om? och vilka miljöer tycker du minst om? Författaren la vikt vid att förklara att det finns inga rätt eller fel utan att försökspersonerna har svaren och det viktigaste var att de motiverade varför de tycker som de gjorde. Utvärderingen av promenaden tog 10 – 30 minuter. På grund av tekniska problem kunde samtalen inte spelas in så materialet bygger främst på försökspersonernas markeringar på kartorna samt motiveringar som antecknades av författaren. Kommentarer som lämnades längs promenaden antecknades i den mån författaren kom ihåg.

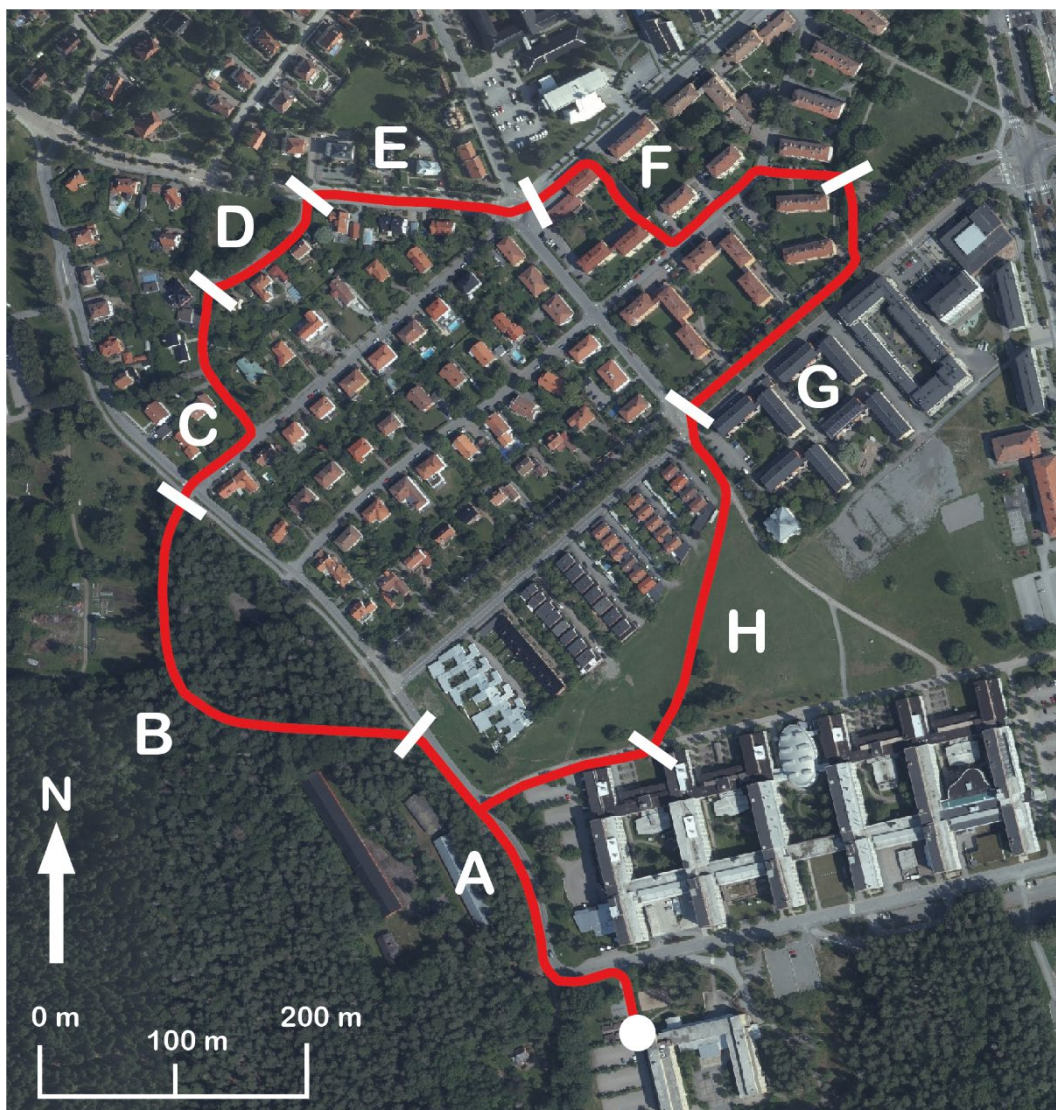
Hälften av försökspersonerna gick promenaden medsols och resten motsols. Att personerna fick gå promenaden åt olika håll berodde på att författaren ville undersöka om upplevelsen påverkades av den miljö försökspersonen passerat precis innan.

1.4.3. Urval

Det var sex personer som deltog i studien, tre tjejer och tre killar i åldrarna 18 - 19 år. Försökspersonerna kom i kontakt med studien genom en gymnasielärare som var förmedlande länk. Gymnasieelever valdes som försöksgrupp eftersom de kan disponera sin tid ganska fritt och för att de saknade personlig koppling till författaren. Alla promenerade under vecka 16 i april 2021. Vädret varierade kraftigt under veckan, typiskt aprilväder. Det skiftande vädret gav försökspersonerna olika förutsättningar och upplevelser under promenaderna. Det snöade och var blött när två personer gick promenaden och för övriga fyra lyste solen.

1.4.4. Promenadslingan

Promenaden utgick från försökspersonernas skola för att det skulle vara enkelt att motivera dem att delta i studien och den löpte igenom olika typer av utemiljöer. För att kunna beskriva promenadstudiens resultat har promenadslingan delats in i nio områden, A-H. Indelningen är baserad på samspel mellan rumslighet, vegetation och huskroppar upplevd av författaren som presenteras i detalj nedan, se figur 1. Den vita punkten är start och slut för promenaden vilket är på en cykelparkering till Rosendalsgymnasiet i Uppsala. Promenadslingan är markerad i rött och passerar genom olika delar av stadsdelen Kåbo. För att undvika att försökspersonernas förståelse av och åsikter om olika områden skulle påverka dem, fick de inte ta del av promenadslingans indelning i förväg.



Figur 1. Visar promenadstudiens slinga i rött. Den vita punkten är start och slut för promenaden. De vita strecken tillsammans med bokstäverna visar en indelning av de olika miljöerna. (Lantmäteriet, 2021).

Sträcka A: Transportsträcka, främst planerat för biltrafik och cykeltrafik. Mycket asfalt längs sträckan med vissa inslag av grönska. Mot skogen avskärmas trottoaren av stängsel och taggtråd på grund av att det ligger militära förrådsbyggnader innanför som är täckta av graffiti. Huskropp som ligger i anslutning är Biomedicinskt center (BMC), en del av Uppsala universitet.

Sträcka B: Skogslandskap som är en del av Uppsalas Stadsskog. Arter som dominerar längs den markerade sträckan är tall (*Pinus sylvestica*), vårtbjörk (*Betula pendula*) och hassel (*Corylus avellana*). Sträckan går längs stadsskogens början så entréerna och en del av vägarna är anpassade för större flöden av cyklister och fotgängare och har god sikt. En bit in finns mindre stigar för fotgängare och här är vegetationen tätare och sikten sämre.

Sträcka C: Villakvarter med större och olika villor. Trädgårdarna är omringade av låga häckar eller stängsel (ca 30 – 50 cm höga), det är möjligt att se in i trädgårdarna. Häckarna är både städsegröna och lövfällande. Det finns några mindre träd planerade längs vägen en sträcka av promenaden. Smala trottoarer och få bilar parkerade längs gatan.

Sträcka D: En öppen klippt gräsmatta mitt i villakvarteret med några stora skogslönnar (*Acer platanoides*).

Sträcka E: Villakvarter längs mellanstor väg, 40 km/h. Trädallé längs ena sidan av vägen, norrsidan. Villorna är större än villorna i del C och trädgårdarna likaså. Även här är det häck eller stängsel som gräns men större variation i höjd (ca 50 – 180 cm höga) i jämförelse med del C.

Sträcka F: Lägenhetshusområde, 4 våningshus i kulörta färger som orange och gul. Häckar (ca 150 – 180 cm höga) som avgränsar och ringar in innergårdar. Alla häckar är lövfällande. Mindre bilvägar med många parkerade bilar.

Sträcka G: Esplanad mellan två flerfamiljsområden med björkträdallé (*Betula pendula* och *Betula pubescens*) längs båda sidor. Lägenheterna har olika stil, tidsanda, våningsantal och färg. På båda sidor om esplanaden går enkelriktade bilvägar. Allén leder fram till en mindre park som har pågående anläggningsarbeten av parken.

Sträcka H: Fält med långa siktlinjer. Byggnader som avgränsar fältet i norr är radhus i engelsk stil. BMC skärmar av i söder. Fältets vegetation är främst gräs som växer fritt och det finns några grupperingar av friväxande träd, två exempel är skogslönn (*Acer platanoides*) och hästkastanj (*Aesculus hippocastanum*).

1.4.5. Litteraturstudien och teorianalysen

För att ta reda på hur samhällsplanering påverkar fysisk aktivitet genomfördes en litteraturstudie. Källor som ansågs vara viktiga för att förstå hur Sveriges stadsrum är uppbyggda var olika myndigheters texter och rapporter. Sökningen genomfördes på sökmotorn Google genom att skriva in sökord *fysisk aktivitet* och *fysisk planering*. Texter som har haft stor betydelse är *Den byggda miljöns påverkan på fysisk aktivitet* av Faskunger (2007), och *Samhällsplanering som stimulerar till fysisk aktivitet* av Boverket (2012). En bok som har varit betydelsefull för arbetet är *Hjärnstark* av Hansen (2016) för att förstå varför promenader är ett bra sätt att vara fysiskt aktiv.

Ett studierum har även genomförts av en miljöpsykologisk teori. Inom ämnet miljöpsykologi studeras hur människor upplever sin omvärld, hur de fungerar i den

och vad den betyder för deras hälsa. Efter lite överväganden valdes Attention restoration theory som teori för att tolka promenadstudiens resultat. En bok som har haft stor betydelse är *The Experience of Nature: a Psychological Perspective* av Kaplan och Kaplan (1989) för att förstå teorin. Kaplan och Kaplan undersöker vad som gör att vissa miljöer verkar återhämtande för oss människor. Det betyder att de har undersökt hur olika miljöer påverkar människor mentalt. Det ligger nära det som undersöks i den här studien som också handlar om hur människor uppfattar olika miljöer. I SLU:s sökmotor Primo söktes det på sökord: *miljöpsykologi, environmental psychology, Kaplan and Kaplan, Rachel Kaplan och Stephen Kaplan*. I boken framkommer det att det är fyra aspekter som är centrala för att en miljö ska uppfattas som återhämtande. De fyra är: *komma ifrån, vidd, fascination och kompatibilitet*. Det är utifrån de fyra aspekterna som promenadstudiens resultat kommer att analyseras.

1.4.6. Attention restoration theory

Som tidigare nämnts finns det forskning inom miljöpsykologi som talar för att vissa miljöer är mer återhämtande för oss människor. Rachel Kaplan och Stephen Kaplan är pionjärer inom forskningsområdet miljöpsykologi. Kaplan och Kaplan har kommit fram till en teori som brukar kallas Attention restoration theory (Kaplan och Kaplan, 1989). Teorin bygger på William James uppdelning av två olika typer av uppmärksamhetsnivåer; *involuntary attention* och *voluntary attention* (a.a., s. 179 - 182). Det kan översättas till ofrivillig uppmärksamhet och avsiktlig uppmärksamhet. Kaplan och Kaplan ansåg att *directed attention* är ett bättre begrepp än *voluntary attention*, vilket kan översättas till riktad uppmärksamhet.

Skillnaden mellan de två olika typerna av uppmärksamhet består i hur mycket ansträngning det krävs för en människa att upprätthålla dem. Den ofrivilliga uppmärksamheten kräver ingen ansträngning alls medan den riktade uppmärksamheten kräver att människan är koncentrerad (Ibid). Ett exempel på riktad uppmärksamhet är den ansträngning som krävs för att läsa en komplicerad text. Det är lätt att bli distraherad av en telefon som plingar eller människor som passerar. I jämförelse krävs ingen ansträngning för att följa en pilfink som hoppar runt och äter smulor från grannborden på en uteservering eller en cyklist som kör omkull. De är exempel på situationer när ofrivillig uppmärksamhet går i gång.

För att inte bli utmattad eller till och med utbränd är det viktigt att det finns en balans mellan de två uppmärksamhetstyperna. I Kaplans och Kaplans forskning har de kommit fram till att omgivningen har stor betydelse. I boken *The Experience of Nature: a Psychological Perspective* skriven av Kaplan och Kaplan (1989) beskrivs fyra aspekter som är speciellt viktiga vid mental återhämtning. Aspekterna har betydelse för den som behöver bli frisk och har också en förebyggande inverkan på

personer som skulle kunna bli sjuka. De fyra faktorerna är: "being away", "extent", "fascination" och "compatibility". De kan översättas till: att komma ifrån, vidd, fascination och kompatibilitet eller förenlighet. I det här arbetet har den här modellen valts som grund för tolkning av promenadstudiens resultat eftersom det är möjligt att återhämtande miljöer anses vara trevligare att promenera i.

Att komma ifrån

Kaplan och Kaplan skriver att komma ifrån vardagliga sysslor, rutiner och tankar är viktigt vid mental återhämtning. De kallar det för "being away". De diskuterar att man kan komma ifrån på åtminstone tre olika sätt: bli avskärmad från allt som stör till exempel buller och störande människor, slippa ifrån det vardagliga vanliga innehållet av till exempel rutiner och slutligen komma ifrån de vanliga arbetsuppgifterna som tar mental energi. Av de tre sätten betonar Kaplan och Kaplan den sista: "...the human is a conceptual animal." (s.189). De menar att eftersom människor är varelser med starka föreställningar är det inte det fysiska avståndet som ger bäst återhämtning utan den omgivning som erbjuder stor mental variation. Att komma ifrån ger återhämtning om man till exempel befinner sig i en situation som inlärningsmässigt är annorlunda än den vanliga. Eftersom naturen i västvärlden inte längre för de flesta människor är det vanliga vardagsinnehållet uppfylls att-komma-ifrån aspekten på ett väldigt bra sätt där (a.a., s. 183 - 195).

Vidd

En grundläggande förutsättning för att få en känsla av vidd är upplevelsen av att platsen där man vistas är en del av en större helhet (Ibid). Känslan av att vara i en annan värld medför en känsla av vidd. Det antyder en värld bortom det som kan ses i ens närhet. Vidd kan upplevas på olika nivåer såväl fysiskt som mentalt. Vidd kan också upplevas på en mer idémässig nivå och hänger ihop med en känsla av sammanhang. Det kan finnas en känsla av samhörighet mellan det man omedelbart upplever och det man känner till om världen sedan tidigare (Ibid). I naturen upplevs vidd på olika nivåer, både genom naturens omfattning och genom känslan av samhörighet med den (Ibid). Också ett ganska litet område kan ge en känsla av vidd. Det behöver vara tillräckligt stort och komplext så att man kan gå vilse i det och den som går där kan stöta på många olika saker. Det är viktigt att det finns en känsla av att det finns mer att utforska än vad som till en början kan ses. Olika trädgårdar ger ofta känslan av vidd, inte minst japanska trädgårdar med många genomtänka detaljer (Ibid).

Fascination

Utöver vidd så behövs också någon form av fascination för att en miljö ska vara mentalt återhämtande. Fascination gör att människor dras till en plats, de kan vara där utan att bli uttråkade och behöver inte använda sig av riktad koncentration. Vid fascination är det den ofrivilliga uppmärksamheten som används och bidrar därmed till återhämtning. Till en början skriver Kaplan och Kaplan att några uppenbara fenomen som människan fascinerar av är sex, våld, tävling och samarbete. Till det kan läggas vissa element i naturen som eld, vattenfall, vilda djur, solnedgångar och grottor. En del av dessa beskrivs som *soft fascination* (mjuk fascination) till exempel moln, solnedgångar, utsikt och löv som rör sig i vinden – det uppfattas som intressant men lite odramatiskt. Den mjuka fascinationen har två typiska drag: det kräver inte så mycket ofrivillig uppmärksamhet och det finns en stark estetisk koppling (Ibid). Vid mjuk fascination kan man tänka på andra saker och eftersom det finns ett stort inslag av välbehag klarar man även att tänka på besvärliga saker utan allt för stora problem. Människan fascinerar inte bara av objekt utan även av processer. Vi gillar att genomföra vissa aktiviteter under osäkra förhållanden till exempel att förutse saker som är svåra men inte omöjliga att bedöma så som att spela på hästar (Ibid). Även att lära sig nya saker genom sin egen drivkraft är något som människan fascinerar av. Den här processuella fascinationen kräver ett större sammanhang; det räcker inte med enstaka fascinerande objekt. Därmed finns en koppling mellan vidd och fascination. I forskning har en tydlig koppling mellan fascination och trädgårdsarbete visats, kanske främst mjuk fascination (Ibid).

Kompatibilitet

Kompatibilitet betyder att något fungerar väl ihop med något annat, ett annat uttryck skulle kunna vara förenlighet. I det här sammanhanget menar Kaplan och Kaplan att det är viktigt att människor känner en stark koppling till eller samhörighet med omgivningen; det räcker alltså inte att man känner vidd och fascination. Kaplan och Kaplan skriver att det är lättare att förstå betydelsen av kompatibilitet när den saknas, till exempel blir nackdelarna tydliga när något är oförenligt med sin omgivning. Att fungera väl i en omgivning som inte är kompatibel kräver väldig mental ansträngning. Den som upplever en stark känsla av förenlighet beskriver det ofta som att man blir ett med sin omgivning och det är en mycket positiv upplevelse (Ibid). Kaplan och Kaplan menar att vistelse i naturen eller trädgårdsarbete väldigt ofta upplevs som meningsfullt som är en del av känslan av kompatibilitet.

1.5. Avgränsning

I den här studien har aspekter som trygghet, olika årstider och olika tid på dygnet uteslutits. Det har varit fokus på hur de olika miljöerna har uppfattats i samma ögonblick som de har besökts. Andra aspekter, till exempel promenadens betydelse för utformningen av parker genom historien har utelämnats i den här undersökningen. Studien kommer inte ge förslag på hur olika miljöer borde se ut eller planeras utan endast undersöka hur befintliga stadsrum upplevs. På grund av tekniska problem kunde inte samtalen med försökspersonerna spelas in. Däremot var metoden utformad på ett sådant sätt att författaren enkelt kunde dokumentera svaren vilket tas upp i metoddiskussionen.

2. Resultat av promenadstudiens och analys av Attention restoration theory

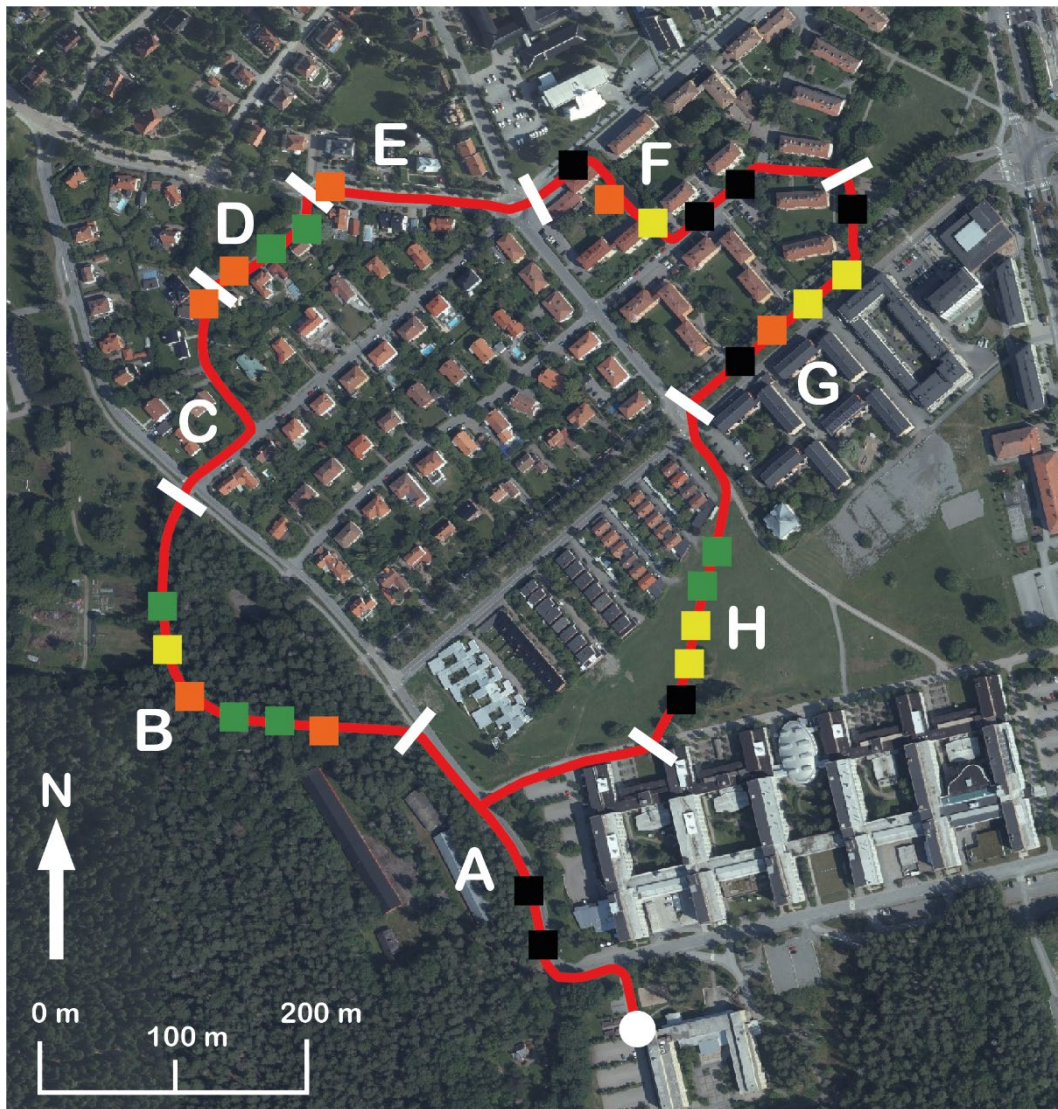
2.1. Upplevelsen av de olika promenadsträckorna

Promenadstudiens resultat i det här projektet analyseras utifrån de fyra kriterier som finns i Attention restoration theory, *komma ifrån, vidd, fascination* och *kompatibilitet*. Teorin förklarar vilka miljöer som är återhämtande för oss människor. Analysen går ut på att se om det finns något samband med återhämtande miljöer och hur olika miljöer under promenaden uppfattas av gymnasieungdomar.

På ett övergripande plan var resultaten för de olika försökspersonerna relativt lika oberoende av vilket håll som promenaden gick, medsols eller motsols. Generellt tyckte personerna att det var en trevlig och bra promenad och de gav fler positiva kommentarer än negativa. Studien visade att de mest uppskattade miljöerna var platser med vegetation, bidrog till variation eller god sikt. De miljöer som uppfattades som icke tilltalande var de som bidrog till känslan av instängdhet och som ansågs vara fula rent estetiskt. Resultaten presenteras i detalj nedan, varje sträcka för sig med tillhörande text, se figur 2 för en överblick. Även eventuella kopplingar mellan personernas markeringar/motiveringar och Attention restoration theory presenteras för varje sträcka.

Ingen kunde göra en rangordning av de minst tilltalande miljöerna utan tyckte att alla de pekat ut var likvärdiga. Någon markerade inte ut en enda dålig miljö, två personer angav två dåliga miljöer, resten angav en miljö som mindre tilltalande. Endast några av försökspersonerna gjorde en rangordning av de mest tilltalande miljöerna. Till exempel var det en person som angav två miljöer som tilltalande och rangordnade dem. En annan person angav två miljöer på första plats. Därför finns inte sex markeringar av varje färg i rangordningen.

Försökspersonernas markeringar



Figur 2. Kartan visar platserna som försökspersonerna markerade efter promenaden. (Lantmäteriet, 2021).

Markeringarna som är gjorda i färgerna grönt, gult och orange visar platser som uppfattades som tilltalande där grön kom på första plats, gul på andra och orange på tredje plats. Markeringarna i svart visar icke tilltalande upplevelser av miljöerna. Alla markeringar är satta på de sträckor som försökspersonerna ringat in, i vissa fall har försökspersonerna ringat in flera delsträckor. I sådana fall har markeringen i figur 2 satts på den delsträcka som personen har beskrivit i sin motivering.

2.1.1. Den hårdgjorda transportsträckan

Område A är en sträcka som upplevdes som tråkig eller gav en negativ känsla. Det berodde främst på två faktorer, dels att det kändes som en transportsträcka med fokus på bil och cykel, dels att skogen avgränsades genom ett stängsel med taggtråd, se figur 3 och 4. En kommentar var ”Inte anpassat för att gå där eftersom bilvägen och stängslet gav en otrevlig känsla och skärmade av”¹. Sträckan fick två svarta markeringar men stängslet nämndes av flera i negativa ordalag. En person visade stort intresse för att de militärbyggnader som låg på andra sidan staketet var täckta med graffiti. Hen nämnde bland annat att det måste vara ett hål i staketet så att klottrarna kunde komma in.



Figur 3. Fotot visar en bit av sträcka A i norrgående riktning. Sträckan upplevdes som en transportsträcka anpassad för bilar och cyklar.



Figur 4. Fotot visar stängsel med taggtråd som uppfattades som avskärmande och fult.

Att sträckan uppfattades som en transportsträcka kan tolkas som att den upplevdes ha en tydlig riktning. Som försökspersonerna noterade utestängde staketet de gående från skogen. Det bidrog sannolikt till känslan av att befinna sig i en korridor med riktning. Dessutom nämndes bilvägen som ett tråkigt inslag och den blir en barriär som ytterligare ramar in gångvägen. Vid en koppling till Attention restoration theory är det svårt att säga att det här området ger förutsättningar för att känslan av vidd, komma ifrån eller kompatibilitet ska kunna uppstå. Sträckan ger inte känslan av att vara en del av något större, komma ifrån det vardagliga eller en miljö som man lätt känner sig helt harmonisk i och ”går upp i”. Känslan av en tydlig riktning och instängdhet skulle kunna vara en förklaring till att platsen inte

¹ Försöksperson 3, deltagare i promenadstudien, 2021-04-21

uppfyller kriterierna. Miljön upplevs kanske snarare som ett begränsat utrymme. Det skulle kunna vara en förklaring till att platsen upplevdes som icke tilltalande.

Trots att en sträcka inte upplevs som tilltalande kan vissa element i miljön ändå uppfylla kriterier i teorin av Kaplan och Kaplan. Längs den här sträckan upplevdes staketet och graffitin på militärbyggnaderna av åtminstone en person som fascinerande i Kaplans och Kaplan betydelse. Personens uppmärksamhet drogs automatiskt till dem på ett sätt som kan tolkas som ofrivillig uppmärksamhet. Slutsatsen blir därför att dessa element hade fascinerade egenskaper men förmodligen saknas övriga kriterier i Attention restoration theory för hens del. Som konstaterats i beskrivningen av begreppet *fascination* räcker det inte med att enstaka objekt är fascinerade, det kräver ett större sammanhang, till exempel upplevelsen av *vidd*. Det kan vara en förklaring till att sträckan inte upplevdes som tilltalande.

2.1.2. Skogen

Detta är den sträcka som fick flest markeringar som var tilltalande. Det fanns viss oenighet kring om detta gav känsla av skog eller inte. Vissa menade att det alltid är trevligt att gå i en skog men den del av skogen som promenadslingan gick längs gav inte en riktig skogskänsla. Dessa personer placerade sträckan på andra plats, markering gul. En kommentar från den gruppen var ”Mer entrékänsla än promenadvänlig men jag gillar ändå Stadsskogen för jag vet att det är en trevlig plats ju längre in jag kommer”². De som påpekade detta gick promenaden motsols och det skulle kunna vara en faktor som påverkade resultatet. De två olika entréerna till sträcka B kan ge olika upplevelser av skog, se figur 5 och figur 6. En annan faktor som kan ha påverkat detta resultat är att av de som påpekade att det var en svag skogskänsla bodde två utanför stan med närhet till skog som inte har anpassats för cyklister och stora flöden av gående. En person var scout och hade friluftsliv som intresse vilket kan ha påverkat hens syn på skog.

Av de som rankade skogen som den trevligaste miljön, grön markering, var motiveringen att i skogen är det ett annat tempo än i stadsmiljö och att det är en bra plats för att få en paus ifrån stan till exempel genom att inte behöva se hus, bilar eller höra allt buller som stan bidrar med. Ljud beskrevs vara en faktor som påverkade miljön och kunde förstöra en plats som ansågs vara tilltalande estetiskt. Ett exempel som togs upp var ”Jag anser att skogen känns trevlig, men en skottlossning skulle göra den otäck.”³. En annan kommentar var ”Hus och sådant är så tydligt skapat av människan och det är skönt att få en paus ifrån”⁴. En annan

² Försöksperson 1, deltagare i promenadstudien, 2021-04-21

³ Försöksperson 2, deltagare i promenadstudien, 2021-04-21

⁴ Försöksperson 5, deltagare i promenadstudien, 2021-04-22

synpunkt var att skogen aldrig är densamma, det sker olika processer i skogen som gör att den går att utforska hur länge som helst. Ett exempel som gavs var att träd dör, faller omkull och ligger och förmultnar. En tredje faktor som gjorde skogen till den trevligaste platsen var att det finns så många valmöjligheter i en skog med små stigar som är anpassade eller inbjudande för fotgängare. I utvärderingen kom det fram att majoriteten helst promenerar i skog framför andra miljöer.



Figur 5. Fotot visar Stadsskogens entré i riktning medsols. Den breda gång- och cykelbanan och belysningen minskade skogskänslan.



Figur 6. Fotot visar Stadsskogens entré i riktning motsols. Entrén är inte anpassad till lika stora som flöden som entrén i figur 5.

Det är fullt möjligt att koppla alla faktorer i Attention restoration theory till försökspersonernas markeringar av sträcka B. Det här är kanske det tydligaste exemplet i hela studien där försökspersonerna tar upp sådana fenomen som Kaplan och Kaplan nämner i sin beskrivning. Kopplingen till *komma ifrån* är tydlig, skogen är en helt annan miljö än vad försökspersonerna vistas i annars. Att det fanns kritik som gick ut på att det här var en för fixad skog avspeglar förmodligen vissa av försökspersonernas förväntningar på en skog. De kommentar som nämndes om sträckan visar ändå att miljön kändes tilltalande men också att kriterier av Attention restoration theory uppfylls. Det är även klart att försökspersonerna beskrev känslan av *vidd* när de pratade om skog, till exempel att den går att utforska på små stigar och hitta nya vägar. En person beskrev skogens föränderlighet och det kan tolkas som ett tydligt exempel på *fascination*. Att försökspersonerna helst väljer skog som promenadmiljö kan uppfattas som ett uttryck för *kompatibilitet*, där kan man känna sig som ett med sin omgivning. Slutsatsen är att sträcka B väl uppfyller alla kriterier av Attention restoration theory för en miljö som är bra för återhämtning och den kändes tilltalande för försökspersonerna.

2.1.3. Villaområdet

Indelningen som författaren hade gjort (och som försökspersonerna inte kände till) stämde inte överens med hur försökspersonerna upplevde miljöerna eller områdena. Försökspersonerna uppfattade de tre sträckorna C – D – E som en och samma typ av miljö och därför redovisas de här tillsammans. Inga negativa markeringar gjordes på denna sträcka. Markeringarna på figur 2 är satta främst på sträcka D eftersom försökspersonerna förklarade att den mest tilltalande platsen på sträckan var den öppna gräsbevuxna ytan och villorna i närheten som motsvarar sträckan D. Anledningen till att detta område var omtyckt var främst variationen, både på villorna och deras trädgårdar men av betydelse var även gatornas struktur och den gröna gräsmattan som bröt av mot husstrukturerna, se figur 7 och 8. Kommentarer som "Husen var kul att titta på, de är olika med mycket variation. Även trädgårdarna ser olika ut och gatorna går snett, det är inte lika kul när gatorna är raka."⁵, "Villaområden känns generellt trevliga att gå i." och "Jättebra yta för till exempel barn att leka på."⁶ förekom. Även kommentarer om att trottoaren ansågs vara för smal förekom vid promenaden i sträcka C.

Variationen som upplevdes längs med den här sträckan berodde på att det var flera olika element som skildes sig åt. Försökspersonerna uppmärksammade att det var variation mellan byggnaderna, trädgårdarna och i gatustrukturen. Om till exempel vägarna hade varit raka hela vägen hade upplevelsen förmodligen varit en annan.

⁵ Försöksperson 2, deltagare i promenadstudien, 2021-04-21

⁶ Försöksperson 3, deltagare i promenadstudien, 2021-04-21

Det går inte att utesluta att upplevelsen av att många olika sorters element uppfattades som varierande var en faktor till att sträckan fick många markeringar.



Figur 5. Fotot visar variation som upplevdes av försökspersonerna, en böljande väg och gröna gräsmattan som bryter av husstrukturen. Fotot är tagit när promenaden gick motsols.



Figur 6. Fotot visar en bit av sträcka C, motsols. Den smala trottoaren och att vägen svängde kommenterades.

Upplevelsen av variation kan kopplas till känsla av *vidd* enligt Attention restoration theory (1989, s. 190). Variation i olika miljöer bidrar till att det finns mycket att utforska och titta på. I motsats till vad *vidd* betyder i andra sammanhang så måste inte en miljö nödvändigtvis vara väldigt stor för att det ska kunna upplevas. Just en varierad miljö gör att *vidd* kan upplevas på en liten yta. Det här skulle kunna vara ett exempel på att känslan av *vidd* finns på grund av att det är en varierad miljö. Det är svårt att hitta stöd för andra kriterier av Attention restoration theory, vilket är intressant för att det här är en av sträckorna som fick flest markeringar på den tilltalande skalan.

2.1.4. Flerfamiljshusområdet

Område F är ett område som fick både positiva och negativa kommentarer. Det är det område som fick flest negativa kommentarer. Någon påverkan beroende på om promenaden gick medsols eller motsols har inte kunnat påvisas. De personer som markerade området som positivt gick alla i snöoväder medan de som markerade området som mindre tilltalande gick i solsken.

Motivet till att det upplevdes som tråkigt var att det dels var lite variation i området, dels att det var trångt mellan husen. Området upplevdes som ovarierat eftersom det var likadana flerfamiljshus med likadana innergårdar och liknande växter. En kommentar om bristen på variation var ”Om det fanns en liten rabatt här skulle det bli mycket finare.”⁷ Det kändes förmodligen trångt på grund av att trottoaren som promenaden gick längs var smal och inklämd mellan parkerade bilar på ena sidan och en stickig häck på den andra, se figur 9. En person sa ”Här var det inte lätt att gå två i bredd”⁸ samtidigt som hen avlägsnade en gren från häcken som hade fastnat i tröjan. ”Det här är en enmanstrottoar!”⁹ var en annan kommentar. Även vid sträcka C var det kommentarer på att trottoaren var för smal. Däremot var det ingen som tog upp det efter promenaden i samband med utvärderingen. Trottoaren vid sträcka C var inte inklämd mellan bilar och häck på samma sätt som trottoaren i sträcka F. Det skulle kunna vara en förklaring till att trottoaren i sträcka C inte togs upp i utvärderingen efteråt.

Ytterligare en anledning till att sträcka F markerades som icke tilltalande var att det fanns en känsla av att försökspersonerna inkräktade på någon annans mark. Promenaden gick igenom en bostadsgård, se figur 10, och det uppskattades inte av alla. En person som uppmärksammade detta sa att hen aldrig skulle valt att gå där om hen gick själv. Trots att området med likadana flerfamiljshus upplevdes som tråkigt påpekades att husen hade fina färger och att det uppskattades.

⁷ Försöksperson 4, deltagare i promenadstudien, 2021-04-21

⁸ Försöksperson 1, deltagare i promenadstudien, 2021-04-21

⁹ Försöksperson 2, deltagare i promenadstudien, 2021-04-21

Av de som upplevde området som tilltalande fälldes två kommentarer ”Tyckte om området för att man kom ifrån trafik och vägar. På vägar måste man alltid hålla koll på bilar och annat.”¹⁰ och ”Jättefin innegård, tror att det var det stora trädet i mitten som gjorde att jag gillade den så mycket.”¹¹. Båda personerna gick promenaden i snö men åt olika håll. Vädret kan i sig påverka huruvida en miljö känns tilltalande eller inte. Det skulle kunna vara så att vid snöoväder uppskattas en inramad miljö för att det kan ge skydd mot oväder.



Figur 7. Fotot visar trottoaren som upplevdes som inklämd och några av flerfamiljshusen. Fotot är taget när promenaden gicks motsols.

¹⁰ Försöksperson 5, deltagare i promenadstudien, 2021-04-22

¹¹ Försöksperson 6, deltagare i promenadstudien, 2021-04-22



Figur 8. Fotot visar entrén till bostadsgården som promenaden gick igenom. Fotot är taget när promenaden gick medsols.

På den här sträckan hade somliga försökspersoner känslan av att göra intrång i en privat zon. Det kan uppfattas som motsatsen till framför allt *kompatibilitet* i Attention restoration teory. När *kompatibilitet* uppstår känner man sig som ett med sin omgivning. Här var känslan den motsatta, de var en inkräktare som inte hör till. Andra upplevde det tvärs om. De tyckte att miljön i flerfamiljshusområdet kändes skyddad, vilket kan tyda på en känsla av att *komma ifrån*. På samma sätt som i sträcka A fanns det på delsträcka F en trottoar som gav känsla av instängdhet, som bidrog till att miljön inte kändes tilltalande. Det finns inget stöd för att försökspersonerna upplevde någon känsla av *vidd* eller *fascination*.

2.1.5. Trädallén

Område G upplevdes både som tilltalande och mindre tilltalande. Det beskrevs som en trevlig miljö att promenera i eftersom det kändes öppet, fanns plats för fotgängare och var fint med allén och de blommande vårlökar längs den, se figur 11. Även detta var en sträcka som uppfattades på olika sätt beroende på om det var sol eller snö. En person kommenterade att "Allén var tråkig att gå i när det snöade,

men det är en väldigt fin plats när det är sol. Jag gick där igår och tänkte på det.”¹² Hen markerade sträckan som icke tilltalande på grund av snön. Det visar betydelsen av väder. Området blev även markerat som mindre tilltalande på grund av att det pågick anläggningsarbeten i en del av parken. ”Även om jag vet att det kommer bli finare här när de byggt klart så tycker jag att det är en tråkig plats nu”¹³ var en kommentar.



Figur 9. Fotot visar en bit av sträcka G motsols. Fotot visar allén som går emellan två enkelriktade vägar och flerfamiljshus.

Den känsla av luftighet som beskrevs i allén och de många träden gör att känslan av den här platsen kan tolkas som *vidd* enligt Attention restoration theory. Den långa raden av träd som sträcker sig längre än vad som kan ses ger denna känsla. I solsken svajar grenarna i vinden och kan ge ett skuggspel som känns behaglig och som stämmer in på beskrivningen av *mjuk fascination*. Det här är ett klassiskt exempel på det. Som tidigare nämnts är det viktigt vid *fascination* att det upplevs i

¹² Försöksperson 6, deltagare i promenadstudien, 2021-04-22

¹³ Försöksperson 1, deltagare i promenadstudien, 2021-04-21

något större sammanhang och att den inte bara kommer av några enskilda objekt. Här är ett exempel på att *fascination* och *vidd* hänger ihop.

Delar av sträcka G har liknande funktion i stadsrummet som sträcka A, raka transportsträckor. Trots det fick de olika sorters markeringar. Det beror förmodligen på att de har stora skillnader i utformningen. Inramningen av staketet och vägen ger sträcka A en korridorliknande känsla medan träden i sträcka G bidrar till en känsla av *vidd*. Träden som avgränsar ger utrymme för fantasi om vad som ligger bortom det man ser.

2.1.6. Fältet

Sträcka H blev markerat av olika anledningar. De flesta som markerade sträckan tyckte att miljön var tilltalande. Det stora fält som finns på sträckan uppskattades eftersom ytan kändes stor och öppen och det blev möjligt att se långt, se figur 12. Det beskrevs som en paus från stadsstrukturen och det upplevdes som tilltalande. En person sa att ”I sommar ska jag hit och sola.”¹⁴.

En annan person markerade området som icke tilltalande. Hen tyckte att platsen kändes övergiven och öde. Hen menade att fältet inte passade in i ett så centralt läge i stan. Husen i anslutning, radhus i engelsk stil och stora BMC, bidrog också till den negativa känslan. Hen tyckte också att husen hade tråkiga färger.

¹⁴ Försöksperson 1, deltagare i promenadstudien, 2021-04-21



Figur 10. Fotot visar utsikten som beskrevs som tilltalande. Byggnaden i mörkt till höger i bilden är BMC som ansågs vara ful av en försöksperson.

Den här sträckan är den som är svårast att kategorisera enligt Attention restoration theory, särskilt kommentarerna från personen som inte tyckte om sträckan. De mer positivt inställda deltagarnas kommentarer och upplevelser kan möjligen kopplas till begreppet *vidd*. Den stora öppna platsen erbjuder mer att utforska än vad man till en början kan se. En tolkning skulle också kunna vara att den ger en behaglig känsla av rymd för de som ser positivt på den. Däremot är det svårt att göra kopplingar till *komma ifrån*, *fascination* och *kompatibilitet*.

3. Diskussion och slutsats

3.1. Diskussion av resultatet

Utifrån promenadstudien går det att konstatera att inslag som uppfattades som positiva i stadsrummet var bland annat växtlighet, till exempel allén i sträcka G, variation, till exempel villorna i sträcka E, och god sikt, till exempel fältet i sträcka H. De inslag som uppfattades som icke tilltalande var bland annat de som bidrog till en känsla av instängdhet, till exempel den smala trottoaren i sträcka F, och element som ansågs vara fula rent estetiskt, till exempel staketet med taggtråd i sträcka A.

Det var möjligt att se en koppling mellan miljöer som uppfattades behagliga och olika kriterier i Attention restoration theory. Det går att ana att försökspersonerna gillade miljöer som enligt teorin av Kaplan och Kaplan är återhämtande. Ett exempel är variationen i sträcka C – D – E som kan ge en känsla av *vidd*. Däremot var inte alla kriterier uppfyllda och därför är det inte säkert att miljön uppfattas som återhämtande. Den miljö som upplevdes som mest tilltalande var skogen, sträcka B. Det var också den sträcka som hade tydligast koppling till Attention restoration theory. Det är inte så konstigt eftersom Kaplan och Kaplans slutsatser i stor utsträckning landar i att den orörda naturen är en av de mest återhämtande miljöerna som finns. Däremot är inte sträcka B en orörd skog och det märktes också i deltagarnas synpunkter.

En intressant faktor som blev tydlig i studien var inverkan av väder. Det tydligaste exemplet var i allén, sträcka G och i flerfamiljshusområdet, sträcka F. Där kunde vädret verka avgörande för om miljön upplevdes som tilltalande eller inte. Vädret påverkade upplevelsen av olika miljöer i högre grad än vad författaren hade förväntat sig.

Det är tydligt att miljöer som främst är utformade för biltrafik upplevdes som minst attraktiva. Sträcka A är ett tydligt exempel. Där upplevdes trottoaren som är utformad enbart för fotgängare och cyklister som tråkig. Även allén i sträcka G är utformad enbart för fotgängare och cyklister och löper jämte vägar för bilar. Allén

med sina träd uppfattades som en betydligt mer positiv miljö. Det visar att även samhällen som ger utrymme för biltrafik kan upplevas som fina av övriga användare. Men det krävs att även de övriga användarnas behov tillgodoses, inte bara bilisternas. Enbart en asfalterad trottoar är inte alltid tillräcklig för att behoven ska vara tillgodosedda. En vidare analys behöver göras. Andra faktorer i studien har visat sig vara till exempel hur vid en trottoar är eller vilken växlighet som finns i närheten. I sträcka F bidrog en smal trottoar där den gående var inklämd mellan en taggig häck och parkerade bilar till minskad trivsel.

Boverket (2012) skriver att samhället behöver omformas för att motverka en stillasittande livsstil. Resultaten från promenadstudien pekat mot att det kan behöva ske också i det lilla. Till exempel att bredden på trottoarer är viktiga, att val av växter och placering av de har betydelse. Alla de här små detaljerna är viktigare än vad man kan tro. Det är inte bara grönområden som parker som har betydelse. Författaren hade inte kunnat föreställa sig att så många olika synpunkter på detaljnivå skulle komma fram. Det här resultaten som promenadstudien visar hade varit omöjligt att få vid skrivbordet. Författaren förstår vikten av att komma ut, göra fältstudier och att titta på saker i detalj som inte går att se i plan.

Resultatet här stämmer delvis överens med det Faskunger (2007) har framfört, att grönområden är viktiga. De gröna inslagen skogen, trädgårdarna i villaområdet och trädallén var de miljöer som uppskattades mest. Faskunger gör visserligen en koppling till fysisk aktivitet och i den här studien har endast inställningen till miljöer undersökts. För att kunna jämföra helst med Faskunger skulle man behöva undersöka om det går att koppla den positiva inställningen i promenadstudien till ökad fysisk aktivitet. Det steget ligger utanför den här studien.

3.2. Metoddiskussion

Promenadstudier och dokumentationen av dem kan göras på många olika sätt. När den här promenadstudien planerades och genomfördes var det inte klart vilken teoretisk modell som skulle användas vid analys av försökspersonernas svar. En utmaning under analysen har varit att göra kopplingar mellan de olika upplevelserna och Attention restoration theory. Den är framtagen för att utvärdera hur miljöer bidrar till människors återhämtning medan promenadstudien undersökte vilka element som ansågs vara tilltalande och inte. Det är inte självklart att kriterier i teorin av Kaplan och Kaplan kan användas i detta sammanhang. Det visades sig ändå användbart att använda teorin för analysen. Dessutom är det inte självklart att analysera utifrån en teori, för att få ett bredare spektrum och resultat hade det varit bättre om promenadstudiens resultat analyserades utifrån flera olika teorier inom miljöpsykologi.

För att ännu tydligare kunna koppla Attention restoration theory till resultaten skulle promenadstudien kunnat utformas på ett annat sätt. Försökspersonerna hade kunnat få välja den väg de finner mest lockande och under tiden eller efteråt beskriva varför de gör sina val. En annan sak är att frågorna hade kunnat utformats med starkare koppling till Attention restoration theory. Även om resultaten kan kritiseras på det här sättet bidrog teorin ändå med ett intressant innehåll och bidrog med ett annorlunda perspektiv.

Valet av delsträckor i promenadslungan kan diskuteras. Det hade varit intressant om de skildes mer åt. Skälet till att den här promenadslungan valdes var närheten till försökspersonernas skola. Det gjorde att det fanns en naturlig begränsning i vilka miljöer som fanns att välja på.

Det kan vara en svaghet att samtalen mellan författaren, som höll i studien, och försökspersonerna inte spelades in eftersom det hade varit ett mer fullständigt sätt att dokumentera. Metoden valdes eftersom det saknades tekniska möjligheter att göra inspelningar. I stället fördes anteckningar löpande och i efterskott så gott det gick. Ett resultat av detta blev att det fanns vissa svårigheter att skriva ned allt som sas. Totalt sett blev ändå anteckningsmaterialet tillräckligt för att kunna slutföra studien.

Studien byggde på material från sex försökspersoner. Det hade naturligtvis varit bättre med fler personer för att kunna dra säkrare och mer allmängiltiga slutsatser. Utgångspunkten var att hitta personer som författaren inte kände för att minska påverkan på försökspersonerna. Eftersom det fanns begränsat med tid och var tidskrävande att få kontakt med försökspersonerna visade det sig svårt att rekrytera fler.

3.3. Avslutning och framtida studier

I den här studien har det framkommit att olika miljöer i stadsrummet kan uppfattas som positiva eller negativa av gymnasieungdomar. Några miljöer som ansågs vara behagliga i promenadstudien har kunnat kopplas till vissa kriterier av Attention restoration theory. De små detaljerna i stadsrummet har betydelse. Det är inte bara grönområden som bidrar med trivsel. För att få den riktiga känslan för de små detaljerna är promenadstudier ett bra arbetssätt. Resultaten kan ses som en pilotstudie som kan ligga till grund för framtida och mer ingående undersökningar om hur ungdomars återhämtning påverkas av olika miljöer i stadsrummet. Det har inte undersökts om ungdomars fysiska aktivitet påverkas av som uppfattas som behagliga eller har kvaliteter som verkar återhämtande enligt Attention restoration theory. Detta är något som också kräver ytterligare studier.

Referenser

- Boverket. (2012). *Samhällsplanering som stimulerar till fysisk aktivitet*. Karlskrona: Boverket.
<https://www.boverket.se/globalassets/publikationer/dokument/2013/samhallsplanering-som-stimulerar-till-fysisk-aktivitet.pdf> [2021-05-10]
- Faskunger, J. (2007). *Den byggda miljöns påverkan på fysisk aktivitet*. Stockholm: Strömberg.
<https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/bd4c8de3a04b4d20ac7e0f0385193663/byggda-miljons-paverkan-fysisk-aktivitet.pdf> [2021-05-10]
- Folkhälsoinstitutet. (2012). *Stillasittande och ohälsa, en litteratursammanställning*. Stockholm: Strömberg.
<https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/37db054ecc664f51aa55f9b7afe3f924/r2012-07-stillasittande-och-ohalsa.pdf> [2021-05-10]
- Hansen, A. (2016). *Hjärnstark*. Stockholm: Fitnessförlaget.
- Jansson, M., Sundevall, E, och Wales, M. (2016). The Role of Green Spaces and Their Managment in a Child-Friendly Urban Village. *Urban Forestry & Urban Greening*. Volume: 18, pp 228 - 236. DOI:
<http://dx.doi.org/10.1016/j.ufug.2016.06.014>.
- Kaplan, S., och Kaplan, R. (1989). *The Experience of Nature: A Psychological Perspective*. New York: Cambridge University Press.
- Nielsen, A, B., Heyman, E, och Richnau, G. (2012). Liked, Disliked and Unseen Forest Attributes: Relation to Modes of Viewing and Cognitive Constructs. *Journal of Environmental Management*. Volume: 113, pp 456 - 466. DOI:
<http://dx.doi.org/10.1016/j.jenvman.2012.10.014>.
- Patching, G, R., Rahm, J., Jansson, M, och Johansson, M. (2017). A New Method of Random Environmental Walking for Assessing Behavioral Preferences for Different Lighting Applications. *Front Psychol*. Volume: 8, article 345. DOI: 10.3389/fpsyg.2017.00345.

Schultz, H. och van Etteger, R. (2016). *Walking I*: van den Brink., Bruns, D., Tobi, H. och Bell, S. *Research in Landscape Architecture: Methods and Methodology*. London: Routledge. 179 – 193. DOI: <https://doi.org/10.4324/9781315396903>.

Figurer

Figur 1 Lantmäteriet (2021). *Karta över delar av Kåbo, med egna tillägg som visar promenadstudiens slinga*. Flygfoto [Karta]. <https://minkarta.lantmateriet.se/> [2021-04-19].

Figur 2 Lantmäteriet (2021). *Karta över delar av Kåbo, med egna tillägg som visar promenadstudiens slinga och försökspersonernas markeringar*. Flygfoto [Karta]. <https://minkarta.lantmateriet.se/> [2021-04-19].

Figur 3 Foto av Elsa Höglund.

Figur 4 Foto av Elsa Höglund.

Figur 5 Foto av Elsa Höglund.

Figur 6 Foto av Elsa Höglund.

Figur 7 Foto av Elsa Höglund.

Figur 8 Foto av Elsa Höglund.

Figur 9 Foto av Elsa Höglund.

Figur 10 Foto av Elsa Höglund.

Figur 11 Foto av Elsa Höglund.

Figur 12 Foto av Elsa Höglund.

Bilaga 1

Frågor till försökspersonerna

(Berätta kort om dig själv och vad landskapsarkitektur är.)

Innan promenaden:

Fråga om personens vanor när det kommer till promenader.

Brukar du promenera?

När brukar du promenera?

Hur ofta?

Hur länge?

Varför?

Var brukar du gå, vilken miljö?

Är det viktigt vilken miljö du går i?

Var i Uppsala bor du?

Efter promenaden:

Ringa in den miljö eller område som du tyckte bäst om och motivera varför. Det går bra att ringa in flera områden, försök att göra en rangordning.

Ringa in den miljö eller område som du tyckte minst om och motivera varför. Det går bra att ringa in flera områden, försök att göra en rangordning.

Publicering och arkivering

Godkända självständiga arbeten (examensarbeten) vid SLU publiceras elektroniskt. Som student äger du upphovsrätten till ditt arbete och behöver godkänna publiceringen. Om du kryssar i **JA**, så kommer fulltexten (pdf-filen) och metadata bli synliga och sökbara på internet. Om du kryssar i **NEJ**, kommer endast metadata och sammanfattning bli synliga och sökbara. Fulltexten kommer dock i samband med att dokumentet laddas upp arkiveras digitalt.

Om ni är fler än en person som skrivit arbetet så gäller krysset för alla författare, ni behöver alltså vara överens. Läs om SLU:s publiceringsavtal här: <https://www.slu.se/site/bibliotek/publicera-och-analysera/registrera-och-publicera/avtal-for-publicering/>.

☒ JA, jag/vi ger härmed min/vår tillåtelse till att föreliggande arbete publiceras enligt SLU:s avtal om överlåtelse av rätt att publicera verk.

☐ NEJ, jag/vi ger inte min/vår tillåtelse att publicera fulltexten av föreliggande arbete. Arbetet laddas dock upp för arkivering och metadata och sammanfattning blir synliga och sökbara.